

**Nombre del alumno**

Kevin Fabricio Orantes Flores

**Nombre del tema**

Fundamentos de la psicología de la salud

**Parcial**

1

**Nombre de la licenciatura**

Enfermería

**Cuatrimestre**

1

## Estilo de vida saludable

1. Alimentación saludable: dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y granos enteros.
2. Actividad física regular: Ejercicio aeróbico y de fuerza para, mantener salud cardiovascular y muscular.
3. Sueño adecuado: 7-9 horas diarias para restaurar cuerpo y mente.
4. Gestión del estrés: Técnicas de relajación para reducir estrés.
5. Conexiones sociales: Redes de apoyo social para mejorar salud mental.

## Cambio de hábitos de salud

1. Teoría de la acción razonada: Comportamientos saludables como resultado de creencias y actitudes.
2. Teoría del comportamiento de la salud: Comportamientos influenciados por factores personales y ambientales.
3. Modelo transteorico del cambio: Etapas del cambio (precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento).
4. Técnicas de cambio: Establecimiento de metas, seguimiento de progreso, recompensas.

## Enfoques cognitivo-Conductuales

1. terapia Cognitivo-Conductual (TCC): Enfoca en cambiar patrones de pensamiento y comportamiento.
2. Reestructuración cognitiva: Identificar y cambiar pensamientos distorsionados.
3. Técnicas de exposición: Enfrentar situaciones temidas para reducir ansiedad.
4. Entrenamiento en habilidades sociales: Mejorar comunicación y relaciones

Información sacada de:

\*Prochaska, J. O., y DiCLemente, C. C.

\*Beck, A. T.

(nombre de los creadores de los libros)